



ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

A TERRASSA

CURS DE GESTIÓ DE L'ESTRÈS PER SOFROLOGIA

A càrrec de **Joan Enric Puig**, sofròleg. Adquisició de tècniques físiques i mentals per potenciar els recursos propis.

SESSIÓ PRÈVIA

DIMECRES MATÍ
Dies 5, 12, 19, 26
10.00 - 11.30h.

1r GRUP

DIMECRES MATÍ
Dies 5, 12, 19, 26
11.30 - 13.00h.

2n GRUP

DIMECRES TARDA
Dies 5, 12, 19, 26
17.00 - 18.30h.

TALLER TAI TXI - TXI KUNG

DILLUNS MATÍ
Dies 3, 10, 17, 24
10.00 - 11.30h.

"Un treball terapèutic i energètic de recerca de l'equilibri del cos i la ment"
A càrrec de **Francesc Sánchez**, membre de l'Associació Professional Espanyola de Naturopatia i Bioteràpia - APENB Prèvia derivació de Treball Social d'Oncolliga.

TALLER DE PAUTES D'AUTOCUIDAR-SE

DIJOUS MATÍ
Dies 6, 13, 20, 27

A càrrec de **Aurora Tamayo**. Esteticista oncològica. *Coordinat per: Anna Vilamanayà de:*



CONFERÈNCIA: "COM ENS POT AJUDAR L'ALIMENTACIÓ EN UN PROCÉS ONCOLÒGIC"

DILLUNS TARDA
Dia 3
18:00h.

A càrrec de **Anna Gisper Muñoz**, diplomada en nutrició i dietètica de **Salut i Més** Grup Consorci Sanitari de Terrassa. Lloc: Carrer Salmerón, 100 Terrassa.

TALLER: "LA DANÇA COM A EINA PER L'EQUILIBRI EMOCIONAL"

DIJOUS MATÍ
Dies 6, 20
10.00 - 11.00h.

A càrrec de **Glòria Bellart**, monitora de dansa. Lloc: Carrer Salmerón, 100 Terrassa.



FIRA D'ENTITATS DE LA SALUT

DISSABTE DIA 8
Matí: 10.30 - 14.30h.
Tarda: 16.30 - 20.30h.

Organitzat per l'Ajuntament de Terrassa, Departament de Salut i Comunitat. Lloc: Plaça Vella.

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "FRIO BAJO LA PIEL"

DIJOUS TARDA
Dia 13
18:00h.

A càrrec del **Dr. Romà Bastús**, metge adjunt del Servei d'Oncologia de l'HUMT i de l'autor **Sr. Eulogio Pleguezuelos**. Lloc: Carrer Salmerón, 100 Terrassa.

TALLER: "ELS BENEFICIS D'AUTOCUIDAR-SE EN TRACTAMENTS DEL CÀNCER"

DIJOUS MATÍ
Dia 27
10:00h.

A càrrec de **Anna Vilamanayà** i **Aurora Tamayo**. Esteticistes oncològiques. Lloc: Carrer Salmerón, 100 Terrassa.



XXII
sopar **SOLIDARI**
contra el càncer

21 de novembre de 2014



Gràcies a la teva solidaritat,
treballem cada dia perquè el
primer dia sense càncer
no sigui un somni.

Lloc:
Restaurant Imperial
(Ctra. Matadepera, 60 de Terrassa). **P**
Data:
Divendres 21 de novembre de 2014,
a les nou del vespre.
Donatiu tíquet:
55€ - places limitades-



ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

A SABADELL

CURS DE MICROGIMNÀSTICA

DILLUNS TARDA
Dies 3, 10, 17, 24
16.00 - 17.00h.

A càrrec de **Maite Bertran**. Infermera i educadora corporal en microgimnàstica. Exercicis físics amb la finalitat d'aconseguir una millora en l'harmonia corporal.
Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2, Sabadell.

TALLER DE IOGA KUNDALINI

DIMARTS TARDA
Dies 4, 11, 18, 25
16.00 - 17.00h.

Basant-nos en aquest ioga i la meditació Zen, treballem els efectes sobre la ment i el cos. A càrrec de "Kavi" Lluís Salvador, professor de ioga Kundalini.
Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2, Sabadell.



A SANT CUGAT DEL VALLÈS

TALLER DE PINTURA

DILLUNS TARDA
Dies 3 i 17
De 17.00 - 18.30h.

"Les emocions a través de la pintura". A càrrec de **Laura Sánchez**. Professora de pintura.
Lloc: El Xalet Negre, Plaça del Coll, 4 - Sant Cugat del Vallès.

TALLER "LA DANÇA COM A EINA PER L'EQUILIBRI EMOCIONAL"

DILLUNS TARDA
Dies 3 i 17
De 18.30 - 19.30h.

A càrrec de **Sílvia Colominas**. Professora de ball.
Lloc: El Xalet Negre, Plaça del Coll, 4 - Sant Cugat del Vallès.

Totes les activitats realitzades a Oncolliga són gratuïtes. S'ha de confirmar assistència ja que són places limitades.



oncolliga
Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica

Carrer Salmerón, 100 - 08222 Terrassa
Telf. 93 736 14 34

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat



**Ajuntament
de Sabadell**

Ajuntament
de SantCugat



Ajuntament de Terrassa

Acció Social i Drets Civils